

Einzeltraining für jede Altersgruppe

Privatstunden / Einzelstunden

In den Privatstunden wird das Fundament für die gesamte Tenniskarriere gelegt. Das Training wird individuell auf die Schülerin oder den Schüler zugeschnitten. Neben technischen Feinheiten lassen sich hier die Bereiche Taktik, Fitness und Psyche detailliert bearbeiten. Die Termine sind variabel gestaltbar oder können in einem regelmäßigen Abonnement fixiert werden. Privatstunden sind auch als Partnertraining zu zweit möglich.

Ihre Möglichkeiten

- Persönlich zugeschnittenes Training
- Variable Termingestaltung an fünf Tagen pro Woche
- Einzelbuchungen möglich
- 10er-Karten verfügbar
- Abonnements für Sommer-, Winter- oder Ganzjahrestraining
- Partnertraining zu zweit möglich

Für Informationen zu freien Terminen, Trainingsdauer und Preisen sprechen Sie uns gerne direkt an.

Training Jahresplan Anfänger

Beginn: Anfang September

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

● Ziel:

- Grundlagen der Tennistechnik erlernen.
- Grundlegende körperliche Fitness aufbauen.
- Verletzungen vorbeugen.

● Woche 1-4:

- Technik: Griffhaltung, Grundstellung, Vorhand und Rückhand (einfache Ballzuspielübungen).
- Fitness: Leichte Ausdauerläufe (20-30 Minuten), Koordinationsübungen (Leiterlauf, Seilspringen).
- Mentales Training: Grundlagen der Konzentration, Spaß am Spiel.

● Woche 5-8:

- Technik: Aufschlag (Grundbewegung), Volley (einfache Übungen am Netz).
- Fitness: Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze, Kniebeugen), Steigerung der Ausdauerläufe.
- Taktik: Grundlagen der Platzaufteilung, einfache Ballwechselübungen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

● Ziel:

- Sicherheit in den Grundsschlägen gewinnen.
- Einfache Spielsituationen üben.
- Leichte Wettkampfhärte aufbauen.

● Woche 9-12:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, Aufschlagübungen mit Zielgenauigkeit.
- Fitness: Intervalltraining (schnelle Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
- Taktik: Einfache Matchsimulationen (Kurzplatzspiele, Aufschlag-Return-Spiele).
- Mentales Training: Umgang mit leichten Drucksituationen, positive Selbstgespräche.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

● Ziel:

- Erste Wettkampferfahrungen sammeln (z.B. Freundschaftsspiele, Anfängerturniere).
- Spielpraxis sammeln und das Gelernte anwenden.
- Spaß am Wettkampf entwickeln.

● Woche 13-32:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen.
- Fitness: Erhaltung der Grundfitness, leichte Ausdauerläufe, Dehnübungen.
- Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
- Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Wettkampfvorbereitung.

- Hinweis: In dieser Phase sollten Regelmäßig Freundschaftsspiele oder Anfängerturniere gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**

- Aktive Erholung, Regeneration.
- Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.

- **Woche 33-36:**

- Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
- Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
- Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).

Wichtige Hinweise:

- Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an die individuellen Fortschritte angepasst werden.
- Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.
- Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.
- Der Spaß am Spiel sollte immer im Vordergrund stehen.

Jahresplan Fortgeschrittener

Ziel: Spielniveau verbessern, körperliche Fitness erhalten, Spaß am Spiel haben.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

- **Ziel:**
 - Technische Schwächen analysieren und verbessern.
 - Kraft und Ausdauer aufbauen.
 - Verletzungen vorbeugen.
- **Woche 1-4:**
 - Technik: Analyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen (z. B. Rückhand-Slice, Volley-Technik).
 - Fitness: Krafttraining (Übungen mit freien Gewichten, Widerstandsbändern), Ausdauertraining (Intervallläufe, Radfahren).
 - Mentales Training: Visualisierung, Konzentrationstraining.
- **Woche 5-8:**
 - Technik: Kombination von Schlägen in Spielsituationen, Aufschlagtraining mit verschiedenen Variationen.
 - Fitness: Schnelligkeitstraining (Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
 - Taktik: Analyse von Spielmustern, Entwicklung von Strategien für verschiedene Gegner.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, Wettkampfhärte aufbauen.
 - Taktiken für verschiedene Spielsituationen entwickeln.
- **Woche 9-12:**
 - Technik: Matchsimulationen, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z. B. Linkshänder, Netzspieler).
 - Fitness: Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel), Verbesserung der Ausdauer auf dem Platz.
 - Taktik: Matchpläne, Strategien für verschiedene Spielsituationen, Analyse von Gegnern.
 - Mentales Training: Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, das Gelernte anwenden.
 - Spielniveau verbessern, Spaß am Spiel haben.
- **Woche 13-32:**
 - Technik: Matchpraxis, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen, Anpassung an verschiedene Spielstile.
 - Fitness: Erhaltungskonditionstraining (leichtes Kraft- und Ausdauertraining), Dehnübungen.
 - Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
 - Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Spielvorbereitung.

- **Hinweis:** In dieser Phase sollten regelmäßig Matches gegen Spielpartner mit verschiedenen Spielstärken und Spielstilen gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - **Aktive Erholung, Regeneration.**
 - **Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.**
- **Woche 33-36:**
 - **Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).**
 - **Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).**
 - **Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).**

Wichtige Aspekte:

- **Individualisierung:**
 - **Der Trainingsplan sollte an die individuellen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden.**
- **Flexibilität:**
 - **Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an unvorhergesehene Ereignisse angepasst werden können.**
- **Regeneration:**
 - **Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.**
- **Spielpartner:**
 - **Spiele regelmäßig gegen verschiedene Spielpartner, um dein Spiel zu verbessern.**
- **Trainer:**
 - **Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.**

Jahresplan Turnier/Mannschaftsspieler

Gerne, hier ist ein konkretes Beispiel für einen Jahres-Trainingsplan für einen ambitionierten Mannschafts-/Turnierspieler:

Ziel: Leistung steigern, Wettkampferfolge erzielen, Verletzungen vermeiden.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8-12 Wochen):

- **Ziel:**
 - Grundlagen verbessern, körperliche Fitness aufbauen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit).
 - Technische und taktische Schwächen analysieren und bearbeiten.
 - Mentale Stärke aufbauen.
- **Inhalte:**
 - Technik:
 - Videoanalyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Fehlerkorrektur.
 - Intensives Training von Aufschlagvarianten und Returnstrategien.
 - Übungen zur Verbesserung des Volleys und des Spiels am Netz.
 - Fitness:
 - Krafttraining mit Fokus auf Schnellkraft und Explosivität.
 - Intervalltraining und Ausdauerläufe zur Verbesserung der Kondition.
 - Koordinations- und Beweglichkeitstraining.
 - Taktik:
 - Analyse von Spielmustern und Gegnerstrategien.
 - Entwicklung von Matchplänen und taktischen Varianten.
 - Mentales Training:
 - Visualisierungstechniken, Konzentrationsübungen, mentales Training zur Stressbewältigung.
 - Zielsetzung und Motivationsarbeit.
 - Regeneration:
 - Regelmäßige Massage, Dehnübungen, Entspannungstechniken.
 - Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung.
- **Zeitraum:**
 - Abhängig von der Länge der Wettkampfsaison und den individuellen Zielen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4-6 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spezifische Vorbereitung auf die Wettkampfsaison.
 - Wettkampfhärte aufbauen, Spielpraxis sammeln.
 - Taktische Feinabstimmung.
- **Inhalte:**
 - Technik:
 - Matchsimulationen unter Wettkampfbedingungen.
 - Spezifisches Training zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z.B. Linkshänder, Serve-and-Volley-Spieler).
 - Fitness:
 - Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel, lange Ballwechsel).
 - Regenerationstraining zur Vermeidung von Überlastung.

- Taktik:
 - Matchpläne für verschiedene Gegner und Spielsituationen.
 - Analyse von Gegnern und deren Schwächen.
- Mentales Training:
 - Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
- Zeitraum:
 - Direkt vor Beginn der Wettkampfsaison.

3. Wettkampfphase (In-Season – je nach Saisonlänge):

- Ziel:
 - Optimale Leistung in Wettkämpfen, Erfolge erzielen.
 - Spielerische Weiterentwicklung, Anpassung an Gegner.
 - Verletzungen vermeiden.
- Inhalte:
 - Technik:
 - Matchpraxis, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf einzelne Matches.
 - Anpassung der Technik an verschiedene Platzbeläge und Wetterbedingungen.
 - Fitness:
 - Erhaltungskonditionstraining, Regenerationstraining.
 - Anpassung des Trainings an den Wettkampfkalender.
 - Taktik:
 - Analyse der eigenen Spiele und der Gegner.
 - Anpassung der Spielstrategie an den Spielverlauf.
 - Mentales Training:
 - Umgang mit Erfolgen und Niederlagen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
 - Regeneration:
 - Aktive Regeneration, Schlaf, Ernährung, Massage.
- Zeitraum:
 - Während der gesamten Wettkampfsaison.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4-6 Wochen):

- Ziel:
 - Aktive Erholung, Regeneration, mentale Entspannung.
 - Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.
- Inhalte:
 - Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
 - Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
 - Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).
- Zeitraum:
 - Nach Ende der Wettkampfsaison.